

Inhalt

Einleitung 12

Ernährung 15

Das Problem	15
Wieso basisch?.....	16
Übersäuerung vs. Azidose.....	17
Die Selbstheilungskräfte	19
Wie funktioniert die basische Ernährung?.....	22
Die Zeit dazwischen.....	24
Die Chronobiologie	25
Das Mikrobiom	25
Der Moralapostel – oder doch nicht?	27
Chemische Supplementierung	30
Wissenschaftliche Beweise	32

Bewegung 35

Zum Laufen geboren	35
Gesundheitliche Effekte	36
Es geht viel mehr, wenn man viel mehr geht.....	40
Bewegung und Natur	41

Psyche 45

Digitalisierung und Stress	45
Der Schlaf	48
Das Glück ist kein Vogel	49
Methoden zur Stressreduktion	50
„Mir reicht's – ich geh baden“.....	55
Das Schönste kommt zum Schluss	56
Jetzt kann's losgehen	58

Vollkornmüsli mit Trockenfrüchten	65
Power-Linsensalat	66
Tomaten-Kokos-Suppe mit Amarant	69
Bewegungsübung: Crunches	70
Entspannungsübung: Achtsamkeit	71
Rote-Bete-Hummus	75
Quinoosalat mit Süßkartoffeln und Babyspinat	76
Ofengemüse mit Paprika-Dip.....	79
Bewegungsübung: Po-Lift	80
Entspannungsübung: Visualisierung	81
Apfel-Amarant-Brei mit Sonnenblumenkernen.....	85
Ayurvedisches Kitchari mit Brokkoli	86
Pastinakencremesuppe mit Petersilie.....	89
Bewegungsübung: das Boot	90
Entspannungsübung: Lockerung	91
Karotten-Tomaten-Aufstrich.....	95
Basenbowl mit Tahina-Dressing	96
Chili sin Carne	99
Bewegungsübung: Liegestütz-Crunches	100
Entspannungsübung: gute Laune.....	101
Hirseporridge mit Trockenpflaumen.....	105
Buchweizen mit Wurzelgemüse und Tomatenpesto.....	106
Gemüselasagne	109
Bewegungsübung: Planken	110
Entspannungsübung: Nichts	111
Belugalinsen-Aufstrich	115
Rotkohlsalat mit Orangen und Nüssen	116
Zucchini-Zitronen-Risotto	119
Bewegungsübung: schräge Bauchmuskulatur.....	120
Entspannungsübung: Lungen aufpumpen	121

Quinoa-Bananen-Creme mit Kakao und Cranberries.....	125
Gemüsecurry mit Kartoffeln und Kokosmilch.....	126
Sauerkraut-Eintopf mit Süßkartoffel	129
Bewegungsübung: Squats	130
Entspannungsübung: Atem fließen lassen	131
Granola	135
Glutenfreies Buchweizenbrot	136
Gekeimte Mungbohnen	139
Nachwort	141

Anhang

142

Lebensmitteltabelle	144
Befindlichkeitstabelle	147
Rezeptverzeichnis	149
Quellenangaben und weiterführende Literatur	152
Stichwortverzeichnis	153
Die Autoren.....	156
Das Herstellungsteam	159